

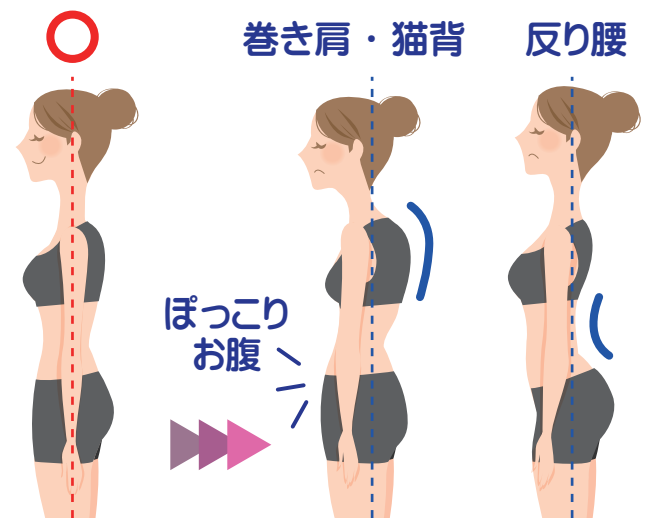
ピラティス講座

今月のテーマ 腹筋

こんな方にオススメ!

- ・ ウエストサイズダウンしたい方
- ・ 慢性の便秘の方
- ・ くびれを作りたい方
- ・ 食べたからお腹が出る方
- ・ 姿勢が悪いと言われる方

腹筋がたるむと…



2022 T 14:30
8.4 H 15:30
U

会場 フィットネススクール
ココモK.O. 浜松半田店

定員 先着 6 名様

参加費 回数券 1 枚 (750 円)
または ココチケ 2 チケット分

予約制 ☎ 053-589-5552
お気軽にお問合せください♪

フェイスタオル
飲み物
ご持参下さい

講師：中野 まどか
FTP ピラティスベーシック
マットインストラクター

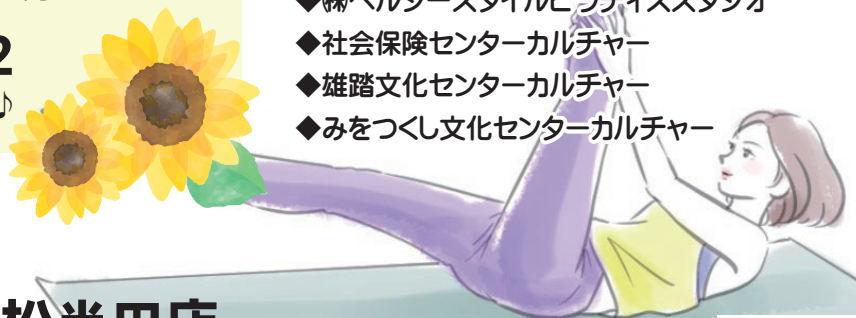


<講師紹介>

20 代にエアロビクス指導をするも、腰痛発症、結婚とともに引退。
子育て中はおんぶのし過ぎで、腰椎ヘルニアや、ぎっくり腰を経験。
そんな時にピラティスと出会い、指導者のみちへ。

<指導歴>

- ◆ 株式会社ヘルシースタイルピラティススタジオ
- ◆ 社会保険センターカルチャー
- ◆ 雄踏文化センターカルチャー
- ◆ みをつくし文化センターカルチャー



フィットネススクール
ココモK.O. 浜松半田店

浜松市東区半田町1386-1 ☎ 053-589-5552

